

Russian twist **MAANDAG**

Zittend op de grond leun je iets achterover, til je de voeten van de grond en draai je met 2 handen zijwaarts **5 x 20 herhalingen**

SRGO

Cardio
DINSDAG

Dribbelen op eigen plaats

5 x 30 seconden

SRGO

Leg **WOENSDAG**

Blijf op één been staan en til
de andere knie omhoog

1 minuut per been

SRGO

Power **DONDERDAG**

Ga zitten en neem een zwaar
voorwerp in beide handen,
buig en strek de armen

5 x 20 herhalingen

SRGO

Side lift
VRIJDAG

Sta rechtop en til één been
gestrekt zijwaarts omhoog

5 x 10 herhalingen
per been

SRGO